آماده سازی المپیکی شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۲/۱۲

آیا شما یک شمشیرباز باتجربه هستید و رویای فتح سکوی افسانه ای پرافتخار المپیک را در سر می پرورانید؟ البته این رویای همهٔ ما است زیرا آن معتبرترین دستاورد حرفه ای یک شمشیرباز است. خوب، حال ببینیم تمرین شمشیربازی المپیک چه تفاوتی با تمرینات عادی دارد؟

شانس حضور در تیم ملی المپیک رشته های مختلف کم است، اما در شمشیربازی نسبت به سایر ورزش ها امیدبخش تر است. از آنجایی که شمشیربازی خواهان آنچنانی ندارد بنابراین با کمی استعداد می توان پس از چند سال تمرین فشرده و منسجم به سطوح بالای مسابقات داخلی سپس به المپیک رسید.

خوب، برای رسیدن به المپیک چه باید کرد؟

برای رسیدن به جواب به برنامهٔ تمرینی زیر توجه کنید:

آمادگی جسمانی

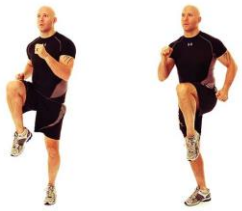
بدنسازی مهم ترین جنبهٔ تمرینات المپیکی شمشیربازی باشد. حرکات پاهای استادانه، استقامت و درک فاصله، همگی نقاط قوتی هستند که نیاز به تنظیم دقیق دارند تا یک شمشیرباز بتواند در سطح ملی رقابت کند. شمشیربازی یک ورزش بی هوازی است و بر ساختن قدرت هستهٔ مرکزی بدن و پایین تنه تاکید زیادی شده است. عضلاتی که باید روی رشد و تقویت آنها تمرکز کنیم عبارتند از: ساق پا، هستهٔ مرکزی بدن، چهارسر ران، شانه ها و کمر. بنابراین مفیدترین برنامهٔ تمرینی شامل موارد زیر است:

- گرم کردن
- تمرینات سرعتی
- تمرینات قدرتی
- تمرینات هستهٔ مرکزی بدن
- سرد کردن (کششی)

گرم کردن (۱۰-۲۰ دقیقه)

تمرین های گرم کردن را می توان به ۳ زیرمجموعه تقسیم کرد: ابتدا **کشش پویا** (از کشش های ایستا بیشتر برای خنک شدن استفاده شود)، به منظور نرم کردن بدن و جلوگیری از آسیب. **حرکات نوسانی پا**، لگدهای بلند (**های کیک**)، حمله همراه با حرکات **لانژ پلیومتریک** تمرینات فوق العاده کارآمدی هستند که عضلات چهار سر و ساق پا را هدف قرار می دهند. برای قسمت پایین کمر از فوم غلتک یا توپ لاکراس استفاده شود.

جنبهٔ دوم گرم کردن، **دو هوازی است** - معمولاً ۴ دور دویدن در طول پیست همراه با حرکات دایره ای دست ها (۷ بار برای هر دست) مناسب است. می‌توان این تمرین را با زانو بلند و گریپوین (گام‌های کناری با پاهای ضربدری) تکمیل کرد - ۱۰ بار تکرار.

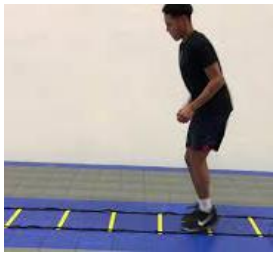


مرحلهٔ نهائی، برنامهٔ **گرم کردن با شدت بالا مربوط به شمشیربازی** می باشد. در این بخش روی تمرین هدف زنی و کار روی پوینت تمرکز کنید، با تمرین هدف زنی ۱۰ ضربه ای شروع کنید و سپس ۳-۵ ست تمرینی را اجرا کنید.

تمرینات سرعتی

ما سرعت و چابکی را از طریق اشکال مختلف تمرین ایجاد می کنیم. **نردبان چابکی** برای این تمرینات عالی است زیرا آن تعادل و دقت حرکت را افزایش می دهد. این بخش را با این تمرینات شروع کنید:

۱. اجرای خطی نردبان (۵ تکرار): از ابتدای نردبان، خانه به خانه و یک پا در میان بدوید.
۲. گام های سریع جانبی (۵ تکرار): در حالی که نردبان چابکی در سمت راست خود قرار دارد، با حرکت زانو بلند خانه به خانه جلو بروید و تا جایی که می توانید این کار را با سرعت اجرا کنید. سپس به همان ترتیب به نقطهٔ شروع برگردید.
۳. پرش های دو پایی (۵ تکرار): هر دو پا را کنار هم نگه دارید، با دو پا ۲ خانه به جلو و یک خانه به عقب بپرید.

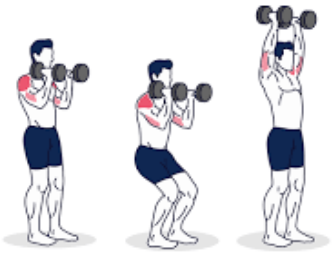


تمرینات قدرتی و هستهٔ مرکزی بدن

۱. **پل باسن** (۱۰ تکرار با ۳ ثانیه توقف): رو به بالا روی زمین دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاها را روی زمین صاف نگه دارید. دست های خود را در کنار خود قرار دهید به صورتی که کف دست ها رو به پایین باشد. باسن خود را از زمین بلند کنید تا جایی که زانوها، باسن و شانه های شما در یک خط مستقیم قرار گیرد. عضلات باسن را به شدت منقبض کنید و شکم خود را به سمت داخل بکشید. این وضعیت را برای برای چند ثانیه نگه دارید سپس پایین بیایید.

۲. **قدم جانبی با مینی باند** (۱۰ تکرار): با استفاده از یک باند مقاومتی که هر دو مچ پا را در بر گیرد (بهتر است آن را بالای زانو نگه دارید) زانوهای خود را خم کنید و باسن خود را به عقب ببرید. پاهای خود را در عرض باسن باز نگه دارید و چند قدم جانبی به یک جهت بردارید. سپس جهت مخالف را اجرا کنید.

۳. **پرس فشاری دمبل** (۳ × ۵ تکرار): یک جفت دمبل را روی شانه های خود نگه دارید، زانوها را خم کنید، سپس پاهای خود را با فشار باز کنید و دمبل ها را بالای شانه بالا ببرید.



۴. **اسکوات گابلت** (۳ × ۱۰ تکرار): در حالی که پاها به اندازه عرض شانه باز است یک دمبل را روی قفسه سینه خود نگه دارید. زانوهای خود را خم کنید و یک اسکات اجرا کنید، سپس به حالت اولیه برگردید.

۵. **دمبل زیر بغل** (۳ × ۱۰ تکرار): پاهای خود را از عرض شانه باز نگه دارید، در هر دست یک دمبل بگیرید بطوری که کف دست ها رو به هم قرار گیرد. به حالت اسکوات خم شوید و دمبل ها را به سمت قفسهٔ سینهٔ خود بالا بیاورید. آرنج ها را نزدیک بدن و پشت خود را صاف نگه دارید.

تمرینات سرد کردن و ریکاوری (۵-۱۰ دقیقه)

پس از یک جلسه تمرینی شدید یا یک مسابقهٔ پرفشار، بهترین راه برای رفع خستگی، انجام برخی از کشش های ایستای سبک مانند کشش شانه، ژست کبرا یا خم شدن به جلو می باشد. **ریکاوری** بخش اساسی تمرین شمشیربازی المپیک است.

آمادگی ذهنی

شمشیربازی ورزشی است که برای طیف وسیعی از افراد جذاب است. حتی افرادی که دیر به این ورزش ملحق می شوند، هم می توانند آمادگی و مهارت های رقابتی این رشتهٔ زیبا را خیلی زود کسب کنند و به افتخارات ملی نیز نائل شوند.

به این نکتهٔ مهم باید توجه کرد که فرایند پیشرفت در شمشیربازی هیچ شباهتی به سایر ورزش ها مانند فوتبال یا والیبال ندارد. این بدان معناست که یک شمشیرباز منضبط که چند سال (معمولاً ۵ سال) تمرین کرده باشد و پیشرفت چشمگیری در سطح باشگاه دارد، به سرعت می تواند در سطح ملی ظاهر شود.

سخت کوشی و تعهد پیش نیازهای حیاتی هر کاری هستند، با این حال استراتژی ذهنی ما و ایمان به خود نقشی اساسی در پیشرفت ما در هرگونه سرمایه گذاری در زندگی ایفا می کند، ضمن اینکه در ورزشی مانند شمشیربازی بسیار حائز اهمیت است. ضمن اینکه چالش های ذهنی متعددی وجود دارد که می تواند مانع توسعهٔ ما شود. حالا بیایید در مورد چند چالش رایج و نحوهٔ از بین بردن آنها بحث کنیم.

۱. نیاز به اثبات خود

این چیزی است که من توانسته ام زیاد با آن ارتباط برقرار کنم زیرا اغلب اوقات برنامهٔ من اینگونه است که بعد از هر اشتباه در جلسهٔ بعدی دو برابر بیشتر کار می کنم. اگر با یک کونتر ریپوست موفق به ضربه زدن نمی شوم، خودم را مجبور می کنم که به تلاش خود ادامه دهم تا زمانی که بتوانم آن را با تکنیک صحیح و اعتماد به نفسم انجام دهم. اعتراض کردن همیشه خوب است، اما اگر حرکتی آنطور که می‌خواهید پیش نرود، باید آن را اصلاح کنید.

در مورد اینکه باید ضربه ای را به روشی خاص بزنید، یا دفاع خود را به شکل ویژهٔ ای به نمایش بگذارید هرگز فشار اضافی روی خود وارد نکنید - این یک عادت بد است و منجر به یک چرخهٔ فکری باطل در ضمیر خودآگاه شما می شود که به قیمت عشق شما به ورزش تمام خواهد شد. **برای هر چیزی زمان و مکانی وجود دارد. بهتر است که با عزت و روشن بینی ببازید تا اینکه با ناامیدی و غرور پیروز شوید.**

۲. کناره گیری

اگر همه چیز طبق برنامه پیش نمی رود، اگر یک مسابقه مهم را از دست داده اید، هرگز به کمبودهای خود فکر نکنید. چند روز مرخصی بگیرید و کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برید (مطمئن شوید که ساک شمشیربازی خود را در جایی قرار داده اید که خارج از دیدتان می باشد!) هر وقت آماده شدید، به اشتباهات خود نگاهی بیاندازید و در جهت بهبود بازی خود تلاشتان را دوباره آغاز کنید - از نزدیک با مربی و هم تیمی های خود کار کنید و نگرانی های خود را با آنها به اشتراک بگذارید. داشتن هدف بسیار مفید است، اما هرگز با قصد و توقع کسب مقام وارد یک تورنمنت یا رقابت نشوید، زیرا این کار هرگونه ناامیدی متعاقب را تلخ تر می کند. از موقعیت، سفر و کار سختی که انجام می دهید لذت ببرید و بهترین تلاش خود را بکنید، اما در مورد مدال و رنکینگ وسواس نداشته باشید. **روی چیزهایی که می توانید کنترل کنید تمرکز کنید** که شامل آماده سازی و برنامهٔ بازی خود می شود.

۳. با احساسات خود کنار بیایید، نه اینکه در برابر آنها قرار گیرید

به عنوان یک انسان، همهٔ ما در مقاطع مختلف زندگی خود در معرض احساسات هستیم – اضطراب، ترس، شادی، شک – و این ابر احساسات از جمله **قضاوت** می تواند به اعتماد به نفس و روان ورزشکار آسیب جدی وارد کند. اگر تسلیم این احساسات شدید هرگز تصور نکنید که مشکلی در شما وجود دارد. این چیزی است که همهٔ ما در مقطعی و به درجات مختلف تجربه کرده ایم. اگر در طول مسابقه احساس خستگی می کنید، از گرفتن وقت استراحت یا درخواست کمک یا مشاوره نترسید - مربی و هم تیمی هایتان برای راهنمایی و ایجاد انگیزه در کنار شما هستند. همیشه یک رویکرد رلکس و آرام در تمرین داشته باشید، تمرین **مراقبهٔ ذهنی** (مدیتیشن)، کنترل ذهن را بیشتر می کند و به شما امکان می دهد حرکات خود را بهتر تجسم کنید.

۴. احترام و لذت

در دور پول و در دور مقدماتی جدول حذفی - در صورت امکان با حریف های خود صحبت کنید، آنها را بشناسید و در صورت امکان با آنها ارتباط برقرار کنید. این کار باعث می شود وقتی با آنها روی پیست ملاقات می کنید فشار بازی کمی کاهش پیدا کند و به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید که سفر شمشیربازی آنها نیز مانند شما چه داستان هایی داشته است. **شمشیربازی به معنای احترام به حریفان و رفقای خود است** و هر چه دیدگاه مثبت تری نسبت به رقیب های خود داشته باشید، احساس اطمینان و رضایت بیشتری خواهید داشت و در موفقیت های خود سرافرازی بیشتر و در شکست های خود لطف فزون تری خواهید داشت.